愛媛医療生協
7月

石井東の北

第２３２号
2024年７月
支部長　小島 優子
愛媛生協病院 地域事業課
ＴＥＬ　９７６－５６３８

皆さんお変わりないですか？梅雨明け間近となりましたが、真夏のような厳しい暑さが続いています。今年から災害級の暑さに備え、“熱中症警戒アラート”の運用が始まりましたが、愛媛県でも発表がありました。今年の夏は今までに経験したことがないような暑さが来そうです。決して無理をせず、涼しく過ごしましょう。栄養・水分・睡眠もしっかりとって夏に備えましょう。

７月の支部活動

・健康体操教室

<星岡公民館>　７／27（水）10時～
８／14（水）10時～
<越智公民館>　８／ １（木）10時～
◎ 参加費　100円
◎ タオル、飲み物をお忘れなく

・ほっこりサロン

７／20　（土）10時～
◎場所　<井東宅　越智２丁目>

学習会の報告

６／13（木）東石井公民館で“**ひざと腰に負担をかけない生活習慣**”の学習会を行いました。講師はリハビリ科の森本理学療法士で 17 名の参加でした。腰やひざに悩みを抱える方が多く、皆さん熱心に話を聞いておられました。ストレッチやトレーニングのやり方も教えてもらいました。伸ばし方や動かし方が初めてすることばかりでしたが,どこを動かせば効くのかよく分かりました。丁寧に解説したプリントもあるので皆さん、頑張って続けていきましょう。

チョイソコいしい

チョイソコいしいではワクワクするお出かけを企画しています。６月はえひめママ ハウス（エルパティオ保育園）と共催で整理収納アドバイザーの先生による【暮らし と人生を整える片付け術】を開催しました。参加した方より「若い方たちといい時間 を過ごせて楽しかった」と嬉しい感想をいただきました。新しい停留所も増え、チョ イソコの輪がどんどん広がっています。連絡先：080-8815-325

不用品交換市を開きました

6/15（土）の不用品交換市はちょっとしたファッションショーでした。気になる服や靴が見つかると試着してみて“どうこれ似合う?”“いいね、似合っている！”と楽しい会話が聞こえてきました。眠っていた服が誰かのお気に入りになる、普段着たことのない色や柄の服にチャレンジするのも交換市ならですね。

病院だより　　推し活

私が介護の世界に踏み入れてから約 10 数年。看護師の経験年数より長くなりました。看護師時代は小児科、産科の経験が長く、あまり「なんでも任せなさい」という実績もなく、介護施設での看護師になりました。今の年齢になり、自分の子育てが終わり、身内を見送った経験をしたからこそ、介護で活かせることが多いと実感しています。

あったか拓南では 20 代から 70 代の職員が在籍し、毎日試行錯誤しながら介護をさせて頂いています。「子育てをしながら・親の介護をしながら」なにかしら「しながら」です。いろんな年齢層で、いろんな経験を持った職員がいることが強みになっていると思います。私が職員さんたちを見ていて感心するのは、私生活で多少何があっても仕事はきちんとすること。明るく元気で。当たり前のことのようでもできないことあると思います。

職員が明るいと、入居者の方にも笑顔が増えます。世の中「**推し活**」が流行っていますが、入居者の方それぞれ自分好みの「**推し職員**」ができればいいなとおもっています。できれば全員が**推し**になれますように。

あったか拓南　　浅田

※ 裏面もご覧ください。